

スパ&スポーツ ユアー習志野
 令和7年9月23日(火・祝)
 レッスンスケジュール

	スタジオA		スタジオB		プール
9:00					
10:00					
11:00			10:45~11:45 ヨガ 舞		
12:00	12:15~13:00 骨盤EX 渡辺		12:00~13:00 エンジョイフラ ブアラレア酒井		★12:45~13:15 アクアビクス 黒澤
13:00	13:15~14:15 アロマリラックス 渡辺				
14:00					
15:00					
16:00	15:35~16:25 REEJAM® あかね				
17:00	16:50~17:40 ヨガ 美紀				
18:00					
19:00					

レッスン内容・時間変更あり

★…レッスン開始30分前より
 プールサイドにて受付

19:30閉館

		9/23 (火・祝)								
		7	6	5	4	3	2	1		
9:00										9:00
10										10
20										20
30										30
40										40
50										50
10:00										10:00
10										10
20										20
30										30
40										40
50										50
11:00										11:00
10										10
20										20
30										30
40										40
50										50
12:00										12:00
10										10
20										20
30										30
40										40
50										50
13:00										13:00
10										10
20										20
30										30
40										40
50										50
14:00										14:00
10										10
20										20
30										30
40										40
50										50
15:00										15:00
10										10
20										20
30										30
40										40
50										50
16:00										16:00
10										10
20										20
30										30
40										40
50										50
17:00										17:00
10										10
20										20
30										30
40										40
50										50
18:00										18:00
10										10
20										20
30										30
40										40
50										50

歩行

歩行

★12:45~13:15
アクアビクス
黒澤

スクール専用コース

利用終了時間 19:00

【アクアレックス予約方法】

レッスン開始時間の記号をご確認下さい。

★…レッスン開始30分前よりプールサイドにて予約

※アクアレックス開始5分前よりコース変更させていただきます。

※ご利用コースは変更となる場合がございます。

コース案内をご確認ください。

…アクア

…スクール